

Слишком полезно не бывает!

БЛЮДА ИЗ МИКРОВОЛНОВКИ



РИПОЛ
КЛАССИК

Москва, 2011

УДК 641/642
ББК 36.99
Н56

Нестерова, Д. В.
Н56 Блюда из микроволновки / Д. В. Нестерова. —
М. : РИПОЛ классик, 2011. — 256 с. : ил. — (Слиш-
ком полезно не бывает!).

ISBN 978-5-386-03263-0

В данной книге собраны рецепты блюд, кото-
рые можно в микроволновой печи. Горячие бутер-
броды и гамбургеры, вкусная выпечка, полезные
супы, восхитительные вторые блюда и десерты —
все это вы сможете приготовить буквально за не-
сколько минут.

УДК 641/642
ББК 36.99

ISBN 978-5-386-03263-0

© ООО Группа Компаний
«РИПОЛ классик», 2011

Введение

Современный темп жизни порой не оставляет времени на приготовление полноценных обедов и ужинов, и все чаще приходится перекусывать на бегу или употреблять в пищу полуфабрикаты. Это делает рацион однообразным и не приносит никакой пользы здоровью. Между тем использование современной бытовой техники позволит даже самым занятым хозяйкам быстро приготовить вкусные и полезные блюда для членов своей семьи. К числу такой нужной техники относятся и микроволновые печи, новые модели которых позволяют готовить все что угодно, начиная с горячих бутербродов и заканчивая сложными вторыми блюдами, десертами и даже пирогами.

Готовить в микроволновой печи быстро и просто, для этого совсем не обязательно быть опытным кулинаром. Достаточно провести предварительную обработку продуктов, выложить их в специальную посуду, выбрать подходящий режим — и буквально через несколько минут можно подавать к столу очередной кулинарный шедевр.

Использование микроволновой печи позволяет максимально сохранить содержащиеся в продуктах витамины и минеральные вещества, цвет и аромат ингредиентов. В этой книге хозяйки найдут множество интересных рецептов, которые помогут приготовить блюдо на любой вкус.

Бутерброды и гамбургеры

Бутерброды

Бутерброды с сыром и болгарским перцем

Ингредиенты

10 ломтиков цельнозернового хлеба, 150 г сыра, 50 г сливочного масла, 2 стручка болгарского перца, 1 пучок зелени кинзы.

Способ приготовления

Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать кольцами. Зелень кинзы вымыть, обсушить, мелко нарезать (несколько веточек отложить для украшения).

Сыр натереть на мелкой терке и соединить с размягченным сливочным маслом. В полученную смесь добавить кинзу, тщательно перемешать. Ломтики хлеба смазать сырной смесью, выложить сверху кольца болгарского перца. Запекать при мощности 100% в течение 1 минуты.

Готовые бутерброды украсить оставшимися веточками кинзы и подать к столу.

Бутерброды с сыром и маринованными огурцами

Ингредиенты

10 ломтиков пшеничного хлеба, 200 г сыра, 70 г сливочного масла, 1–2 маринованных огурца, зелень укропа и петрушки.

Способ приготовления

Сыр нарезать ломтиками. Маринованные огурцы нарезать кружочками. Зелень укропа и петрушки вымыть.

Ломтики хлеба смазать сливочным маслом, выложить сверху кружочки огурцов и ломтики сыра. Запекать при мощности 100% в течение 1 минуты. При подаче к столу украсить бутерброды веточками зелени.

Острые бутерброды с сыром и яблоками

Ингредиенты

10 ломтиков пшеничного хлеба, 150 г сыра, 2 яблока, 50 г сливочного масла, зелень укропа и петрушки, карри, красный молотый перец.

Способ приготовления

Зелень укропа и петрушки вымыть. Сыр нарезать тонкими ломтиками. Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину и нарезать тонкими ломтиками. Размягченное сливочное масло растереть с карри и красным перцем.

Ломтики хлеба смазать полученной смесью, сверху положить ломтики яблок и сыра. Запекать при мощности 100% в течение 1 минуты. Готовые бутерброды украсить веточками зелени и подать к столу.

Бутерброды с помидорами, сыром и петрушкой

Ингредиенты

10 ломтиков ржаного хлеба, 150 г сыра, 2 помидора, 50 г сливочного масла, 1 пучок зелени петрушки, красный молотый перец.

Способ приготовления

Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Зелень петрушки вымыть, обсушить, мелко нарезать (несколько веточек отложить для украшения). Сыр натереть на терке и соединить с размягченным сливочным маслом. В полученную смесь добавить петрушку и перец, тщательно перемешать.

На ломтики хлеба положить кружочки помидоров, сверху выложить сырную смесь. Запекать при мощности 100% в течение 1–2 минут. Готовые бутерброды украсить оставшимися веточками петрушки и подать к столу.

**Бутерброды с плавленым сыром,
помидорами и перцем**

Ингредиенты

10 ломтиков ржаного хлеба, 2–3 помидора, 2 стручка болгарского перца, 150 г плавленого сыра, 50 г сливочного масла, 1 чайная ложка горчицы, 1 столовая ложка рубленого зеленого лука, 1 столовая ложка рубленой зелени петрушки и укропа.

Способ приготовления

Плавленый сыр положить на 20 минут в морозильник, затем натереть на крупной терке и смешать с горчицей. Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать кольцами.

Ломтики хлеба смазать сливочным маслом, сверху положить кольца перца и кружки

помидора, посыпать тертым плавленым сыром. Запекать при мощности 100% в течение 1 минуты.

Бутерброды посыпать петрушкой, укропом и зеленым луком и подать к столу.

Бутерброды с плавленым сыром и дайконом

Ингредиенты

10 ломтиков батона, 10 ломтиков плавленого сыра, 70 г сливочного масла, 100 г дайкона, $\frac{1}{2}$ пучка зеленого салата, зелень укропа и петрушки, соль .

Способ приготовления

Дайкон вымыть, очистить, нарезать кружочками, посолить. Листья салата вымыть, обсушить. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарезать.

Ломтики батона смазать сливочным маслом, на каждый ломтик выложить лист салата, на него — кружочки дайкона и ломтики сыра.

Бутерброды запекать при мощности 100% в течение 1 минуты, затем посыпать зеленью и подать к столу.

Бутерброды с горчицей и помидорами

Ингредиенты

1 буханка бородинского хлеба, 2–3 помидора, 100 г сливочного масла, 100 г сыра, 1 столовая ложка рубленой зелени петрушки, 2 чайные ложки сладкой горчицы, соль.

Способ приготовления

Помидоры вымыть, нарезать кружочками, посолить. Хлеб нарезать ломтиками. Сыр натереть на мелкой терке. Сливочное масло взбить с горчицей и солью.

Смазать приготовленной смесью ломтики хлеба, положить на каждый кружочек помидора, посыпать сыром. Запекать при мощности 100% в течение 1 минуты. Готовые бутерброды посыпать петрушкой и подать к столу.

Бутерброды с шампиньонами и сыром

Ингредиенты

10 ломтиков бородинского хлеба, 70 г сливочного масла, 100 г сыра, 100 г отварных шампиньонов, зелень петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Отварные шампиньоны нарезать ломтиками, посолить и поперчить. Зелень петрушки вымыть. Сыр натереть на крупной терке.

Ломтики хлеба смазать сливочным маслом, выложить сверху ломтики шампиньонов, посыпать сыром. Запекать при мощности 100% в течение 1 минуты.

Готовые бутерброды выложить на блюдо.

**Бутерброды с шампиньонами и маринованными
огурцами**

Ингредиенты

1 буханка ржаного хлеба, 100 г отварных шампиньонов, 2–3 маринованных огурца, 150

г сливочного масла, 100 г сыра, по 1 столовой ложке рубленой зелени петрушки и кинзы, перец, соль.

Способ приготовления

Отварные шампиньоны нарезать ломтиками, поперчить и посолить. Маринованные огурцы нарезать тонкими кружочками. Хлеб нарезать ломтиками. Сыр натереть на мелкой терке.

Сливочное масло растереть с петрушкой, кинзой и солью. Смазать приготовленной смесью ломтики хлеба, положить сверху вперемежку ломтики шампиньонов и кружочки огурцов, посыпать сыром и запекать при мощности 100% в течение 1 минуты.

Бутерброды с цукини и сыром

Ингредиенты

1 буханка пшеничного хлеба, 1 небольшой цукини, 100 г сливочного масла, 100 г сыра, 1 пучок зелени укропа и петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Цукини вымыть, нарезать ломтиками, обжарить в масле. Хлеб нарезать ломтиками. Зелень укропа и петрушки вымыть, обсушить.

Сыр натереть на мелкой терке, смешать половину его с размягченным сливочным маслом, посолить и поперчить. Приготовленной смесью смазать ломтики хлеба, сверху выложить ломтики цукини, посыпать остав-

шимся сыром. Запекать при мощности 80% 2 минуты.

Готовые бутерброды выложить на блюдо, украсить веточками зелени и подать к столу.

Бутерброды с помидорами и чесноком

Ингредиенты

1 буханка ржаного хлеба, 2–3 помидора, 100 г сливочного масла, 100 г сыра, 1 зубчик чеснока, 1 столовая ложка рубленой зелени петрушки, 1 чайная ложка лимонного сока, соль.

Способ приготовления

Хлеб нарезать ломтиками. Сыр натереть на мелкой терке.

Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Чеснок очистить, растолочь и посолить. Сливочное масло смешать с чесноком, петрушкой и лимонным соком.

Смазать приготовленной смесью ломтики хлеба, положить сверху кружочки помидоров, посыпать сыром и запекать при мощности 100% в течение 1 минуты.

Бутерброды с маринованными шампиньонами и черри

Ингредиенты

1 буханка ржаного хлеба, 100 г сливочного масла, 100 г маринованных шампиньонов, 100 г помидоров черри, 150 г сыра, 1 пучок зелени укропа и петрушки, перец, соль.